



Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Lic. Medicina Humana



Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Cuadro sinóptico

Mauricio Antonio Pérez Hernández

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EMBARAZO

Buena nutrición durante 38-40 SDG es esencial para la madre y el niño. Sus necesidades nutricionales normales de la embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías al feto, liq. amniótico, placenta, vol de sangre y tej. graso de pechos y útero.

GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

- La ganancias de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.
- Una adolescente embarazada debe subir mas que una mujer madura.
- La mujer baja de peso debe aumentar 12.7 a 18.1 kg.
- Evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantener 11.3 a 15.8 kg.
- La mujer en sobrepeso puede subir pero no menos de 6.8 kg.
- Nadie debe perder peso durante el embarazo.

NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

- Requisitos nutricionales aumentan como lo son las proteínas.
- Necesidades de proteínas aumentan en 20% para mujeres embarazadas de más de 25 años para las mujeres embarazadas adolescentes es de 25%.
- Vitamina A no recomendado.
- Vitamina d es de 10 U, vitamina E 15 mg a-TE, Vitamina K 75-90 Ug, Vitamina C, Vitamina B.
- Los requisitos para los minerales calcio, hierro, zinc, yodo y selenio aumenta durante el embarazo y el calcio muy esencial para el desarrollo fetal.

LACTANCIA

Depende la mama si dará amamantar, con el propósito de alimentar a su bebé ayudando a cumplir con las necesidades nutricionales de bebes durante los primero 6 meses de vida.

CARACTERÍSTICAS

- La oxitocina y prolactina instigan el proceso de lactancia.
- La succión del bebé hace que se estimulen la glándula pituitaria y libre estas 2 hormonas.
- Reflejo de eyección
- 2-3 semanas se establece una rutina de alimentación.
- Hierro se absorbe muy bien por el cual no se necesita de ningún suplemento para lactantes.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- Nutricional.
- Menor incidencia de infecciones.
- inmunidad a enfermedades.
- Fortalece las mandíbulas.
- fomenta el crecimiento de dientes rectos.ç

LECHE MATERNA

- Primeros días calostro.
- contiene: grasa, hidratos de carbono, sodio, potasio y cloruro, proteínas.
- LME: 6 primeros meses de vida, suplementada con alimentos complementarios 6-12 meses.

TECNICAS DE ALIMENTACION

- Mama con la respiración y la deglución.
- Preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón.
- Controlan la cabeza, sentarse y tienen agarre.
- Desarrollan movi. de aspiración y capacidad de masticar alternativamente.
- 2do año de vida aprenden a comer solos.

ADICION DE ALIMENTOS SEMISOLIDOS

- Durante los primeros 4 meses se introducen alimentos en puré.
- entre los 4-6 meses de edad se introducen alimentos triturados.
- La introducción de alimentos nuevos tiene un intervalo de 2-7 días.
- Desarrolla masticación rotatoria el lactante y está listo para recibir alimentos con mayor textura.

INFANCIA

El crecimiento es en general, regular y lento durante los años de preescolar y primaria, pero puede ser variable en algunos niños.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

- La velocidad de crecimiento disminuye después del 1er año.
- La altura aumenta un 50% en el 1er año.
- el peso aumenta de 2 a 3 kg al año.
- Incremento de Altura es de 6 a 8 cm al año.

ALIMENTACION DE LOS NIÑOS DE PRESCOLAR.

- 1-6 años progreso en el desarrollo y habilidades.
- 2 años tienen mejor agarre al usar las manos.
- 6 años tiene ya habilidades finas.
- Preescolar con una menor capacidad estomacal y apetito variable
- Se recomienda actividad física y tiempo de aire libre que estimulan el apetito.
- La ingesta excesiva de zumos reducen el apetito del niño.

ALIMENTACION DE LOS NIÑOS ESCOLAR.

- El crecimiento 6-12 años es lento pero constante.
- Se preparan ellos mismo el desayuno.
- Suelen comer refrigerados y tentempiés entre horas, mayormente en la tarde.
- Se le hace ver la responsabilidad y se les ayuda a la toma de decisiones.

ADOLESCENCIA

Etapas de la vida que se observa la biosociosidad del individuo, hay cambios físicos, emocionales y sociales que se ven reflejados en la salud y alimentación.

CIRCUNSTANCIAS

- La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos.
- La presencia o ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, padres, autoridades y pares.

NECESIDADES NUTRICIONALES

- Se establecen de acuerdo a la edad y sexo.
- IDR proporciona estimación energética y nutricional.
- Depende composición corporal, maduración física y actividad física.

CONDUCTA Y HABITOS

- Comidas irregulares.
- Consumo excesivo de tentempiés y comidas fuera de casa.
- Se ve influenciado por aspectos familiares, sociales económico, laboral y disponibilidad.

ACTIVIDAD FISICA

- Se recomienda al menos 60 min al día.
- Actividad intensa al menos 3 días x semana.
- actividad de fortalecimiento osea 3 veces por semana.

EDAD ADULTA

Etapas donde están animados con planes, deseos y energía a medida empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta. Etapas adultas joven, media y tardía.

REQUISITOS NUTRICIONALES

- Aumento de hierro en mujer con menopausia.
- Las proteínas en adultos necesarias es de 0.8 G x Kg de peso corporal, calcio de 19-50 años es de 000 mg y vitamina D es de .5 ug, calcio y vitamina d esenciales para los huesos.
- Pérdida ósea entre 35-40 años, tres vasos de leche para evitar osteoporosis.

REQUISITOS CALORICOS

- Disminuyen a partir de 25 años.
- >25 años suben de peso.
- Quiene son más activos necesitan más calorías que quienes no lo son.

HABITOS ALIMENTARIOS

- Se ve influenciado aspectos económicos, sociales, emocionales, etc.
- Se debe motivar a alimentos densos en nutrientes el agua que de mucha importancia.
- cuando haya malnutrición de proteínas y calorías se debe a lo económico y psicosocial.

CLIMATERIO

Periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

CARACTERISTICAS

- Disminución de estrógenos.
- Tiene riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión u osteoporosis.
- Puede ser disminuidos llevando una vida saludable que se basa en una alimentación correcta, actividad física y evitar adicciones.

REQUISITOS

- Se recomienda consumo calcio suficiente durante este período hasta los 30.
- Al igual se busca conservar un peso adecuado (IMC 20-25) disminuyendo rx de enfermedades crónicas,

NUTRIMENTOS RECOMENDADOS

- Vitamina c, magnesio y potasio, fitoestrógenos, calcio y alcohol.

VEJEZ

Proceso que involucra la disminución de funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.

CLASIFICACION

- Normal
- Exitoso.
- Patológico.

VEJEZ BUEN ESTADO

El envejecimiento está modulado por Fx dietéticos pero también tiene efectos en el estado nutricional.

REQUERIMIENTO Y PRECAUCIONES

- Menor consumo de energía, hidratación, consumo elevado de fibra y agua, Dietas altas en fibra, Requerimiento de proteínas, Cuidar salud bucal, Vigilar el consumo de verduras, y competencia por la interacción medicamentos- nutrientes.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Comer varias veces al día.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Seleccionar alimentos adecuados.
- Comer acompañado es muy buen agrado.
- Estar activo ayuda a su organización y aumenta el apetito

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2008). *UDS ANTOLOGIA NUTRICION CLINICA*. Comitan de dominguez chiapas:
Corporativo UDS.